

Eat Smart • Move More

Cena de Arroz, Brócoli y

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo Total: 1 hora 20 minutos



Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 cebolla, en dados
- 3 tazas de agua
- 3 cubos de caldo, reducidos en sodio
- 1 ½ tazas de arroz integral
- 1 cucharada de condimento libre de sal
- 6 muslos de pollo deshuesados y sin piel, cocinados
- 10 onzas de brócoli congelado, descongelado y cocinado
- 1 taza de queso cheddar reducido en grasa, rallado

Preparación

- Verter el aceite sobre una cacerola y calentar a fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté tierna.
- Agregar los cubos de caldo y el agua a la cacerola y llevar a hervor. Incorporar el arroz y el condimento y cubrir. Reducir el calor al mínimo y cocinar durante 50-60 minutos hasta que el arroz esté cocinado.
- Mientras se cocina el arroz, cocinar el brócoli de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- Cortar el pollo en trozos pequeños. Reservar a un lado.
- Cuando el arroz se encuentre listo, agregar el pollo, el brócoli y el queso a la cacerola. Calentar lentamente hasta que el queso esté derretido.

Nutrition Facts

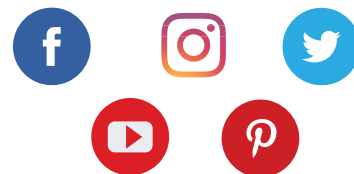
6 servings per container	
Serving size	1 serving (401.65g)
Amount per serving	
Calories 440	
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 13g	17%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 155mg	52%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 40g	
Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 200mg	15%
Iron 2.3mg	15%
Potassium 640mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ El condimento libre de sal puede reemplazarse con condimento italiano u otras hierbas o especias.
- ▶ Puede utilizar brócoli fresco en vez de su versión congelada.
- ▶ Puede agregar otros vegetales como ajo, pimientos o zanahorias.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de: <https://realhousemoms.com>)

www.eatsmart.ext.vt.edu